

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В КОНТЕКСТЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

А.Р. Коршун, Н.В. Зайцева

Барановичский государственный университет

В настоящее время становится все более очевидным, что формирование здорового образа дошкольников — одна из ведущих задач дошкольного учреждения, реализация, которой предполагает обеспечение полноценного своевременного и всестороннего физического и психического развития ребенка (познавательных, двигательных, эмоциональных процессов, различных видов деятельности).

С этой целью, как показала практика, расширяется спектр образовательных и оздоровительных услуг в дошкольном учреждении, и в качестве оздоровительной детерминанты, выдвигаются правила рационального питания детей, двигательного режима, культуры умственного труда.

Безусловно, в дошкольном возрасте движения являются естественной физиологической потребностью. Вытеснить или заменить эту потребность без ущерба для здоровья нельзя. Ограничение мышечной деятельности задерживает физическое и интеллектуальное развитие, а недостаток двигательных навыков затрудняет приспособление ребенка в последующие годы к бытовым и школьным нагрузкам. И напротив, расширение двигательной активности, формирование двигательных навыков помогает детям лучше адаптироваться к условиям быта, детского сада и школы.

В этом плане особый интерес представляет следующее принципиально важное суждение Е.А. Аркина, который подчеркивал, что физическая культура состоит не только в мышечных упражнениях, усвоении гигиенических и укреплении здоровья детей, но и в том, что физическая культура в дошкольном возрасте есть культура чувств, внимания, воли, красоты, культура всего характера.

Вывод из сказанного очевиден: здоровье ребенка определяется комплексом факторов, характеризующих морфофункциональное развитие, физический статус ребенка, уровень адаптации к окружающей среде, сопротивляемость организма вредным факторам, дееспособность.

И роль в успешном коррекционно-оздоровительном подходе принадлежит созданию таких педагогических условий, при которых эффект умственного и физического воспитания будет способствовать общему развитию личности дошкольника.

При этом особое внимание, как показала практика, необходимо акцентировать на активизацию умственной деятельности дошкольников в процессе физического воспитания, которая осуществляется на основе определенного двигательного опыта, эмоциональных состояний, ориентировочной деятельности, а также на приемы, которые использует воспитатель при организации занятий по физическому воспитанию (выделение отдельных сторон движения в образной, игровой форме: опора на наглядность; конкретизация заданий; включение заданий на ориентировку в пространстве; создание поисковой ситуации и др.).

Слова, определяющие движение, его параметры, становятся детям понятными только при наличии соответствующих двигательных ощущений, восприятия, что обеспечивает первую чувственную ступень познания, на основе которой развивается двигательное представление, наглядно-образное мышление.

Согласно общей теории физического воспитания, формирование двигательного навыка начинается с создания правильного представления о структуре движения. Двигательное представление появляется на основе зрительного и двигательного восприятия. Вначале ведущим являются зрительные ощущения, затем уступают место кинестетическим.

Следует выделить и известную в физиологии высшей нервной деятельности закономерность: нейродинамическая подвижность второй сигнальной системы сообщает пластичность тем в коре головного мозга, к которым она подключается.

Активные умственные действия, отраженные в речи, ускоряют становление и его перестройку при изменении условий.

С этих позиций правомерно отметить, что для полноценного психомоторного детей необходим определенный двигательный режим. Поэтому, просматривая пути взаимодействия двух векторов (физического и умственного) развития гармоничной личности, представляется наиболее вероятным такой вариант, когда в качестве основополагающего выступает сознательное выполнение ребенком двигательных действий, сознательное овладение ими.

Бесспорно, физическое воспитание в системе гармонического развития детей дошкольного возраста сориентировано на полноценное психофизическое и духовное (здоровый образ жизни) ребенка и является фундаментом всестороннего совершенствования человека на всех возрастных этапах.

Отсюда и в целевых установках формирования здорового образа жизни дошкольников основной акцент ставится на: развитие личности ребенка на основе естественных закономерностей; поддержание и укрепление здоровья воспитанников за счет гигиенически целесообразной организации педагогического процесса, использовании естественных методов оздоровления; осознание ценности каждого человека как уникального и неповторимого и воспитания и стремления сохранить ее; формирование зависимости своей и здоровья от здорового образа развитие умений навыков, направленных на сохранение жизни, укрепления индивидуального здоровья, привычек здорового образа